2026年度1月

予定　献立表

とこいく保育園 098-932-5662

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	ふりかけご飯 そうめん汁 切り干し大根炒め さつまいもの甘辛煮	カレーライス（根菜） 白菜サラダ みかん	おからご飯 みそ汁(白菜・しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草・ひじき) シークワーサーゼリー	おからご飯 みそ汁（冬瓜、からし菜） 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め（ブロッコリー） チーズ１０鉄分入り	あわご飯 クリームシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	カレーピラフ すまし汁(えのき・水菜) パイン缶
主な食材	精白米 おから やさしいふりかけのりかつお そうめん 乾ししいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 豚かた にんじん 葉しかまぼこ 切りこんにゃく 油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 おから 豚かた 鶏ﾐﾝﾁ - たまねぎ にんじん きつまいも オリーブ油 しょうが にんにく はくさい りんご きゅうり きび砂糖 油 温州みかん EM牛乳 はっちゃ棒	精白米 おから はくさい しめじ スルルー 油 きび砂糖 ごま ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ﾏﾖﾄﾞﾚ ﾀｰﾀﾙｿｰｽ ｼｰﾄﾞﾘｰ 飲む野菜と果実（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） タイビーフン きば水煮缶 葉ねぎ	精白米 おから とうがん からしな 鮭 しめじ たまねぎ マヨドレ ごま ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ缶 型抜きチーズ１０鉄分 EM牛乳 きつまいも	あわ 精白米 牛かたロース 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ ブロッコリー まいたけ にんにく 麩 力粉 有塩バター クリーム 牛乳 こまつな コーン缶ホール ごま きび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 ﾏﾖﾄﾞﾚ まぐろ缶 味噌	精白米 おから 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきたけ きょうな パイナップル缶 豆乳 きなこ棒 いわしっこ
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、はっちゃ棒、バナナ	飲む野菜と果実（グレープ）、焼きビーフン	EM酪農牛乳、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	豆乳、きなこ棒・いわしっこ
	12	13	14	15 お誕生会	16	17
献立	成人の日 	おからご飯 みそ汁（白菜・さつま芋） 魚の味噌照り焼き モズク酢（みかん）	おからご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・じゃが芋） チキンｱｯﾌﾟﾙソース ひじき炒め たんかん	お弁当 	タコライス みそ汁(かぼちゃ・高野豆腐) きゅうりの梅和え 味付小魚	野菜そば おからサラダ オレンジ
主な食材		精白米 おから はくさい さつまいも ホキ しょうが きび砂糖 もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 豆乳 米粉 豆乳 はちみつ バター	精白米 おから キャベツ じゃがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき 油 タンゼロ一生 豆乳 さつまいも ﾙｳﾞｸﾞｭｰｽ 有塩バター きび砂糖		精白米 おから 牛ひき肉 鶏ﾐﾝﾁ - にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス ﾄﾏﾄ ﾁｰｽﾞ かぼちゃ 高野豆腐 根深ねぎ きゅうり 梅干し かつお節の節 ゴマなし ﾌｨｯｼｭ 豆乳ｺﾛﾈｰﾙ 強力粉 無砂糖	タイビーフン 豚かたロース にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ おから 竹輪 きゅうり コーン缶ホール ﾏﾖﾄﾞﾚ ﾙｳﾞ 豆乳 きなこ棒 いわしっこ
おやつ		豆乳、米粉ホットケーキ	豆乳、さつまいものオレンジ煮	豆乳、誕生日ケーキ	豆乳(ｺｺｱ味)、黒糖カステラ	豆乳、きなこ棒・いわしっこ
	19	20	21	22	23	24
献立	おからご飯 みそ汁(大根・ﾜｶﾒ) 豆腐のそぼろ煮 かぶの甘酢和え チーズ１０鉄分入り	おからご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソフール元気ヨーグルト	スパゲティナポリタン すまし汁(小松菜・竹輪) かぼちゃサラダ たんかん	おからご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) 豆腐ハンバーグ 小魚サラダ	おからご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・高野豆腐） 鯖の塩焼き香味焼き 小松菜としめじのおかか和え バナナ	発表会
主な食材	精白米 おから 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 豆腐 はるさめ さやいんげん かぶ きび砂糖 型抜きチーズ１０鉄分 EM牛乳 さつまいも バター ごま	精白米 おから かぶ さば チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 豚かた 油 ソフール 豆乳 豚かたロース 乾ししいたけ こまつな	タイビーフン ｿｰｾｰｼﾞ にんじん たまねぎ ﾄﾏﾄ缶ホール 青ピーマン オリーブ油 チーズ こまつな 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり ﾏﾖﾄﾞﾚ タンゼロ 白米 牛乳 精白米 もち米 きな粉 きび砂糖	精白米 おから とうがん きょうな 沖縄豆腐 ねぎ まぐろ 豆乳 パン粉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん コーン缶ホール ごま油 EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ココア	精白米 おから キャベツ 南瓜豆腐 葉ねぎ さば しょうが にんにく きび砂糖 こまつな しめじ かつお節の節 きび砂糖 バナナ 豆乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 ごま	
おやつ	EM酪農牛乳、ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	豆乳、ポロポロジューシー（ｺﾏﾂｶ）	豆乳、きなこおはぎ	EM酪農牛乳、米粉のバナナケーキ	豆乳、ごまごま豆腐パン	
	26	27	28	29	30	31
献立	納豆ごはん ちむしんじ（島にんじん） タマナーチャンプルー オレンジ	八宝菜（丼） ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ おさつスティック	おからご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) チキンママレード煮 野菜炒め（ｷｬﾍﾞﾂ・たまねぎ） みかん	おからご飯 みそ汁(青菜・しめじ) 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	カレーうどん コールスローサラダ プルーン
主な食材	精白米 おから 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ﾐﾝﾁ - じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ にんにく 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 ﾙｳﾞ EM牛乳 さつまいも バター きび砂糖	精白米 おから 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾ししいたけ 糖水煮 青ピーマン きくらげ 油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおさ じゃがいも きゅうり コーン缶ホール ﾏﾖﾄﾞﾚ おさつﾌｨｯｼｭ 豆乳 米粉 青ピーマン コーン缶ホール	精白米 おから こまつな しめじ 薄手麩 ｶﾙﾋﾞﾏｰﾙｰﾄﾞ キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉	精白米 おから こまつな しめじ べにさけ 米粉 油 じゃがいも コーン缶ホール たまねぎ 乾ﾊﾟｾﾘ 島ニンジン ごぼう 豚かたロース にら 豆乳 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ缶	精白米 おから 牛かた 鶏ﾐﾝﾁ - たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶ホール 青ピーマン 油 ハヤシルウ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 ﾏﾖﾄﾞﾚ パイナップル缶 麦茶 かつお節 しらす干し ほしひじき ごま きび砂糖	タイビーフン たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた キャベツ コーン缶ホール マヨドレ きび砂糖 プルーン EM牛乳 精白米 きなこ棒 いわしっこ
おやつ	EM酪農牛乳、キャラメルポテト	豆乳、ピザ風蒸しパン	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	豆乳、ひらやちー	麦茶、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、きなこ棒・いわしっこ

年末年始はいかが過ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。
長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。
1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。
七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。
七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。

※ 保育所の行事や材料などの都合により、 献立を変更することがあります。※おやつのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。
※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。　※小麦の麺はタイビーフンへ変更しています。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生